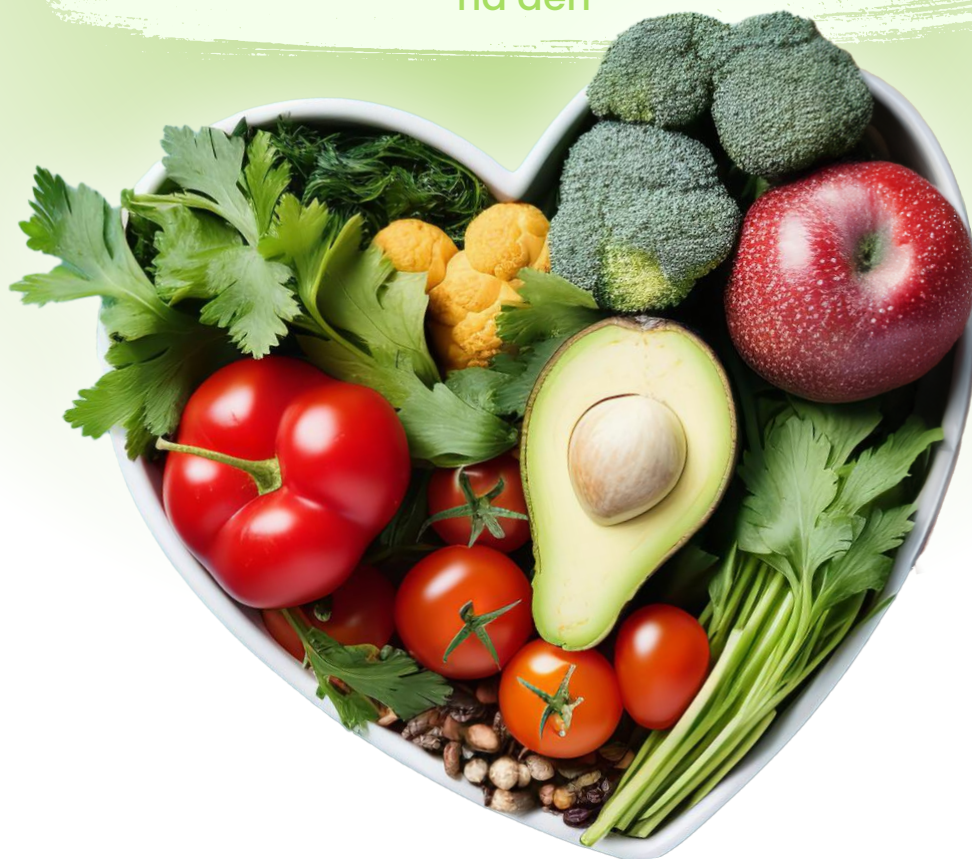




vzorový

JEDÁLNIČEK

na deň



RAŇAJKY • DESIATA • OBED • OLOVRANT • VEČERA • DRUHÁ VEČERA

Raňajky

Banánová rolka s pudingom



Alergény: 1,7,12

🕒 1x porcia / **1x porcia**

Celozrnná Tortilla / Wrap
Brusnicový džem
Banány
Protein Pudding karamel

1x60g / **60g**
1x10g / **10g**
1x 100g / **100g**
1x 150g / **150g**

Postup

Tortillu potrieme džedom, polovicou pudingu, položíme banán, zatočíme a na vrch pridáme zbytok pudingu.

VitaMag 330g (Mg+C+B6)

🕒 1x 5g

Voda s citrónom

🕒 1x 350ml

Desiata

Obložený chlebík (cream cheese, šunka, syr)



Alergény: 1,7,12

 1x porcia / **1x porcia**

Slatinský chlieb 100% celozrnný
Cream Cheese Spread light
Pražská šunka
Leerdammer light syr

1x40g / **40g**
1x15g / **15g**
1x 20g / **20g**
1x 20g / **20g**

Postup

Na chlebík (hrianku) natrieme cream cheese, položíme plátok šunky a syra.

Zelenina čerstvá (rajčiny, paprika, uhorka, ľadový šalát)

 1x 100g

Voda

 1x 350ml

Plnená paprika



Alergény: 1,3

🕒 8x porcia / **1x porcia**

plnená paprika

Mleté morčacie mäso 6% tuku	1x480g / 60g
Ryža celozrnná (hnedá, natural)	1x240g / 30g
Paprika zelená	1x 800g / 100g
Cibuľa červená	1x 100g / 13g
Cesnak	3x5g / 2g
Vajce slepačie	1x50g / 6g
Paprika mletá sušená	+/- +/-
Rasca korenie	+/- +/-
Sol' himalájska	+/- +/-
Čierne mleté korenie	+/- +/-
Múka špaldová celozrnná	+/- +/-
Olivový olej	+/- +/-

omáčka

Mrkva	1x240g / 30g
Paradajkový pretlak	1x800g / 100g
Trstinový cukor	1x 40g / 5g

Postup

Deň vopred uvaríme ryžu. Papriku zbavíme jaderníkov. Mleté mäso dáme do misky, pridáme vajce, najemno nastrúhanú polku mrkvy, nakrájanú cibuľu, vychladnutú ryžu, sol', mletú červenú papriku, rascu, sójovú omáčku a pretlačíme strúčik cesnaku. Zmesou naplníme papriky a rukou urobíme guľky. Koniec papriky posypeme múkou, aby nám zmes nevypadla. Taktiež guľky obalíme múkou. Do väčšieho hrnca pridáme rajčinový pretlak a zriedime vodou. Pridáme nastrúhaný zvyšok mrkvy. Dochutíme cukrom, posolíme a vložíme papriky aj guľky. Varíme, kým guľky nevyplávajú na povrch. Podávame s prílohou.

Zemiaky varené bez šupky

🕒 1x150g

Príloha

Voda s citrónom

🕒 1x 350ml

Mandarínky



Alergény:

 1x porcia / **1x porcia**

Mandarínky

1x100g / **100g**

Postup

Voda

 1x 350ml

Šalát s trhaným mäsom



Alergény: 1,3,6,7,10

🕒 1x porcia / **1x porcia**

šalát

Kuracie prsia surové	1x160g / 160g
Mix listových šalátov	1x100g / 100g
Paradajky cherry	1x 100g / 100g
Kyslé uhorky	1x 50g / 50g
Sol' himalájska	+/- +/-
Čierne mleté korenie	+/- +/-
Údená paprika mletá	+/- +/-
Sójová omáčka	+/- +/-
Olivový olej	+/- +/-

dressing

Majonéza light (yofresh)	1x20g / 20g
Horčica	1x10g / 10g
Biele korenie	+/- +/-
Cesnakové korenie	+/- +/-
Citrónová šťava	+/- +/-

na vrch

Krutóny zo slatinského chleba	1x40g / 40g
-------------------------------	--------------------

Postup

Kuracie prsia v celku uvaríme v slanej vode cca 30 min. Krutóny si vyrobíme nakrájaním slatinského chleba na kocky a dáme zapieť v rúre do zlatista cca 7-10 min. Keď je mäsko hotové pomocou dvoch vidličiek ho natrháme na malé kúsky. Na panvici vytretej kvapkou oleja mäso opečieme, dochutíme sol'ou, korením, paprikou a sójovou omáčkou. Všetky suroviny na dressing zmiešame. Do misky dáme šalát, paradajky, nakrájané uhorky, mäso, zalejeme dressingom, premiešame a posypeme krutónmi.

Voda s citrónom

🕒 1x 350ml

Druhá večera

Acidko



Alergény: 7

🕒 1x porcia / **1x porcia**

Acidko biele 1% tuku

1x200ml / **200ml**

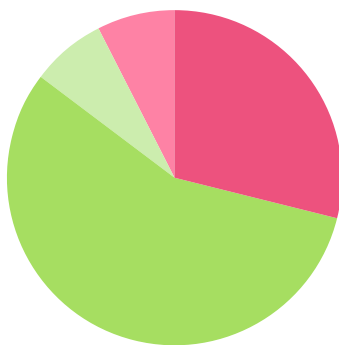
Voda

🕒 1x 350ml

nutričné hodnoty jedálnička

Bielkoviny
112g

Sacharidy
218g



Vláknina
28g

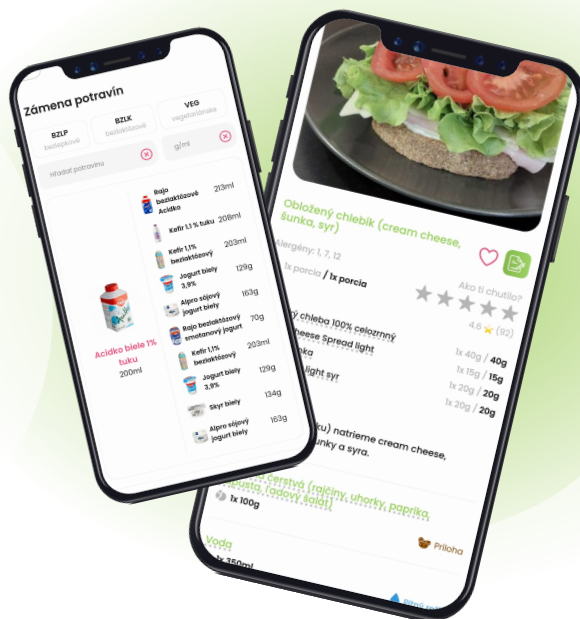
Tuky
28g

Chutilo ti? Pod' do 30 dňovej premeny!

Čaká ťa **30 dňový jedálniček na mieru s gramážami vypočítanými individuálne pre každého klienta** na základe vyplnenia komplexného registračného formulára.

Okrem toho nájdeš v appke **kalkulačku na zámenu potravín**, pomocou ktorej si vieš **zameniť akúkoľvek potravinu v recepte za vhodnú alternatívu v správnej náhradnej gramáži**. Ocenia to hlavne ľudia s potravinovými intoleranciami a vegetariáni/vegáni.

A okrem toho ťa čaká **domáci tréningový program pre začiatočníkov aj pokročilých a tréningový plán do fitka** s inštruktážnymi videami cvičení na strojoch. Tak na čo ešte čakáš?



Pridaj sa k nám a zmeň svoj život s DaVe!

→ **Registrácia**

    @schudnisdave

